

○アレルギー表示について



アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。「ちーたん」のマークは、郷土料理を示しています。

| 表示義務7品目 | 推奨21品目 |
|-------------------------------|---|
| 卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば | あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま・くるみ アーモンド・カシューナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・まつたけ・やまいも |

★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。

★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。

★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。

※天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。

★給食費は毎月10日までに納めましょう。納め忘れがありましたら早めに納付していただきますようにお願いします。

| | | | | | | | | |
|--------------------|-------|----------|-------|--------|----|--------|------|---------|
| 1食当たりの栄養価(小学校) 基準値 | エネルギー | 650 Kcal | たんぱく質 | 26.8 g | 脂質 | 14.0 g | 炭水化物 | 103 g |
| 1食当たりの栄養価(中学校) 基準値 | エネルギー | 830 Kcal | たんぱく質 | 34.2 g | 脂質 | 23.0 g | 炭水化物 | 121.3 g |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|--------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------------|--|---|-------------------------------|
| 1日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北谷中3年 |
| | 黒糖パン | 脱脂粉乳(乳) | ショートニング 砂糖 黒糖 小麦粉 | | イースト 食塩 | |
| | ミネストローネ | 牛肉 白いんげん豆 | マカロニ(小麦) じゃがいも | 人参 玉ねぎ アスパラ トマト | 塩 コショウ ケチャップ トマトジュース 赤ワイン ウスターソース チキンブイヨン(鶏) | |
| | ブロッコリーとしめじのソテー | ウインナー(豚) | 油 | ブロッコリー 人参 しめじ にんにく | コショウ 塩 醤油 | |
| | 5種の国産野菜グラタン | 豆乳(大豆) おから(大豆) 大豆 | じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ 米粉 油 ショートニング | 玉ねぎ コーン ほうれんそう にんじん | 食塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給* - 588 kcal | たんぱく質 24 g | 脂質 20.3 g | 炭水化物 79.5 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給* - 687 kcal | たんぱく質 27.9 g | 脂質 22.5 g | 炭水化物 94.9 g | | |
| 2日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 浜川小2年 |
| | きびごはん | | 米 もちきび | | | |
| | 豆腐と冬瓜のすまし汁 | 豆腐(大豆) わかめ | | とうがん ねぎ | 醤油 塩 かつおだし | |
| | 豚肉と野菜の炒めもの | 豚肉 | 砂糖 油 こんにゃく | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 もやし 竹の子 | 醤油 酒 みりん 塩 | |
| | くだもの | | | りんご | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給* - 508 kcal | たんぱく質 19.6 g | 脂質 11.8 g | 炭水化物 80 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給* - 615 kcal | たんぱく質 23.9 g | 脂質 14 g | 炭水化物 97.1 g | | |
| 4日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 第二小5年 |
| | バジルスパゲティ | ベーコン(豚・大豆) 鶏肉 チーズ(乳) | スパゲティ(小麦) 砂糖 なたね油 オリーブ油 | マッシュルーム 玉ねぎ ピーマン エリンギ しめじ にんにく バジル | 白ワイン 塩 チキンブイヨン(鶏) | |
| | アスパラのごまマヨサラダ | | ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま | アスパラ きゅうり キャベツ | 醤油 | |
| | ポテトチキンフライ | 鶏肉 大豆 | 油 でん粉 じゃが芋 小麦粉 | | コショウ 食塩 クチナシ着色 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給* - 486 kcal | たんぱく質 21.7 g | 脂質 22.1 g | 炭水化物 51.8 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補給* - 595 kcal | たんぱく質 25.9 g | 脂質 27.8 g | 炭水化物 63.4 g | |
| 7日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北谷小2年 第二小5年 浜川小 支援学校 |
| | 発芽玄米ごはん | | 米 発芽玄米 | | | |
| | チキンカレー | 鶏肉 脱脂粉乳(乳) 白花生 福豆 | じゃがいも 油 小麦粉 バター(乳) | 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ にんにく 生姜 ブルーネ | カレールー (小麦・大豆・鶏・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース カレー粉 チャツネ(りんご) 塩 チキンブイヨン(鶏) | |
| | フルーツヨーグルト | ヨーグルト(乳) | 砂糖 | フルーツ缶(ぶどう・パイ もも・みかん・なし・チェリー) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給* - 673 kcal | たんぱく質 22.8 g | 脂質 18.4 g | 炭水化物 104.9 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補給* - 811 kcal | たんぱく質 27.1 g | 脂質 21.3 g | 炭水化物 129.7 g | |
| 8日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | コーンと卵の中華スープ | 鶏肉 卵 | じゃがいも でん粉 ごま油 | コーン たら | 醤油 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏) かつおだし | |
| | ブロッコリーとお肉のかきソース炒め | 牛肉 厚揚げ(大豆) | 砂糖 でん粉 油 | ブロッコリー 竹の子 人参 長ねぎ | 醤油、酒、かき(貝)ソース | |
| | くだもの | | | りんご | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給* - 686 kcal | たんぱく質 24.5 g | 脂質 15.6 g | 炭水化物 121.3 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給* - 818 kcal | たんぱく質 29.3 g | 脂質 17.7 g | 炭水化物 144.2 g | | |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|--------------|-----------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------|
| 9日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北玉小1年 |
| | 秋の香りごはん | 油揚げ(大豆) | 米 さつまいも 油 | 人参 しめじ ごぼう しいたけ | 醤油 酒 みりん 塩 チキンブイヨン(鶏) かつおだし | |
| | 大根と豚肉のすまし汁 | 豚肉 | じゃがいも 油 | 大根 人参 ねぎ | 醤油 塩 かつおだし | |
| | 卵焼き | 卵 | 大豆油 砂糖 でん粉 | | 食塩 ソルビトール カロチノイド | |
| | ムジ天ぷら | ごま | 全粒粉(小麦) 油 砂糖 | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I初キ* - 680 kcal | たんぱく質 22.4 g | 脂質 26.5 g | 炭水化物 87.5 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I初キ* - 769 kcal | たんぱく質 24.4 g | 脂質 29.2 g | 炭水化物 102.2 g | |
| 10日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北谷幼稚園 北谷小1 |
| | 梅ゆかりごはん | | 米 麦 砂糖 | 梅 しその葉 | 塩 | |
| | ソーメン蒲鉾と豆腐のお汁 | 魚そうめん(卵抜き) 豆腐(大豆) わかめ | | ねぎ | 醤油,塩,昆布だし,かつおだし | |
| | 青菜の和えもの | | ごま 砂糖 ごま油 | 小松菜 人参 きゅうり もやし | 醤油,塩,酢 | |
| | 国産鶏の照焼パーティ | 鶏肉 大豆 | パン粉(小麦) でん粉 砂糖 水あめ ぶどう糖 パーム油 | りんご 生姜 玉ねぎ にんにく | みりん 醤油 塩 コショウ | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I初キ* - 545 kcal | たんぱく質 22.7 g | 脂質 15.2 g | 炭水化物 77.4 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I初キ* - 646 kcal | たんぱく質 26.5 g | 脂質 17 g | 炭水化物 94.8 g | |
| 11日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | 豚肉と里芋のごまみそ煮 | 豚肉 ちくわ(卵抜き) 厚揚げ(大豆) 赤みそ | 里芋 こんにゃく 砂糖 ごま油 | 大根 人参 | かつおだし | |
| | 春雨の酢のもの | ハム(豚・大豆・鶏) | 春雨 砂糖 ごま油 | 人参 きゅうり | 醤油 酢 | |
| | ミルメーク(キャラメル味) | | 砂糖 | | 食塩 香料 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I初キ* - 651 kcal | たんぱく質 20.4 g | 脂質 13.2 g | 炭水化物 120.3 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I初キ* - 798 kcal | たんぱく質 24.9 g | 脂質 15.7 g | 炭水化物 146 g | |
| 14日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | きびごはん | | 米 もちきび | | | |
| | 田舎汁 | 油揚げ(大豆) 甘口白みそ 麦みそ(大麦) | じゃがいも こんにゃく | 人参 しいたけ 山東菜 | 塩 昆布だし かつおだし | |
| | いわし生姜煮 | まいわし | 砂糖 でん粉 | 生姜 | 食塩 醤油 みりん | |
| | キャベツの塩昆布和え | こんぶ | 砂糖 | キャベツ 白菜 人参 | 醤油 みりん 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I初キ* - 531 kcal | たんぱく質 18.3 g | 脂質 16.5 g | 炭水化物 77.1 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I初キ* - 652 kcal | たんぱく質 22.2 g | 脂質 19.9 g | 炭水化物 95.7 g | |
| 15日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北玉小4年 |
| | 黒米ごはん | | 米 麦 黒米 | | | |
| | 大根のすまし汁 | 鶏肉 豆腐(大豆) | | 大根 人参 えのき草 山東菜 | 醤油 酒 塩 かつおだし | |
| | クーブイリチー | 昆布 豚肉 かまぼこ(卵抜き) | 砂糖 油 こんにゃく | | 醤油 みりん かつおだし ポークブイヨン(鶏・豚) | |
| | お祝いゼリー | 豆乳(大豆) | 砂糖 水あめ ぶどう糖 | いちご | 乳酸カルシウム ゲル化剤 ビタミンC 紅麴 乳化剤(大豆) | |
| | いちごゼリー | | 砂糖 水あめ ぶどう糖 | いちご | ゲル化剤 クエン酸鉄 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I初キ* - 515 kcal | たんぱく質 20.9 g | 脂質 12.6 g | 炭水化物 79.5 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I初キ* - 598 kcal | たんぱく質 24.3 g | 脂質 13.9 g | 炭水化物 94.5 g | | |
| 16日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 高菜ごはん | 鶏肉 油揚げ(大豆) | 米 ごま 油 | 高菜漬(大豆) 人参 ごぼう | 醤油 酒 塩 かつおだし チキンブイヨン(鶏) | |
| | きのこのすまし汁 | | | 大根 えのき草 しめじ しいたけ ねぎ | 醤油 塩 昆布だし かつおだ し | |
| | 海藻サラダ | 茎わかめ 昆布 赤つのまた 青つのまた 白キリンサイ | 砂糖 ごま油 | きゅうり 人参 コーン | 醤油 酢 塩 コショウ | |
| | さつまポテト | | さつま芋 砂糖 なたね油 ぶどう糖 水あめ | | 塩 みりん | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I初キ* - 511 kcal | たんぱく質 14.8 g | 脂質 14.5 g | 炭水化物 79.7 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I初キ* - 610 kcal | たんぱく質 17.6 g | 脂質 17.1 g | 炭水化物 95.4 g | |
| 17日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 浜川幼稚園 |
| | 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | 三平汁 | 鮭 | じゃがいも | 大根 人参 長ねぎ 生姜 しいたけ | 醤油 塩 みりん かつおだし | |
| | いり豆腐 | 豆腐(大豆) 牛肉 | 油 | 人参 玉ねぎ アスパラ 木くらげ にら | 醤油 みりん | |
| | くだもの | | | かき | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I初キ* - 548 kcal | たんぱく質 24 g | 脂質 16.5 g | 炭水化物 76.5 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I初キ* - 673 kcal | たんぱく質 29.2 g | 脂質 20 g | 炭水化物 95.9 g | |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|------------|------------------|---|-----------------------------|--|--|--|
| 18日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北玉小6年 第二小 1年~4年 |
| | 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 | 生姜 玉ねぎ 人参 しいたけ 絹さや | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | カップもずく | もずく | ぶどう糖 砂糖 | 生姜 | 酢 醤油 みりん かつおだし シークワサー果汁 | |
| | くだもの | | | ぶどう | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補キ* - 537 kcal | たんぱく質 17.9 g | 脂質 12.3 g | 炭水化物 88.9 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補キ* - 654 kcal | たんぱく質 21.6 g | 脂質 15 g | 炭水化物 109.5 g | |
| 21日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北玉小6年 北谷小6年 |
| | きびごはん | | 米 もちきび | | | |
| | 春雨と卵の中華スープ | 卵 ハム(豚・大豆・鶏) | 春雨 でん粉 | 人参 小松菜 もやし 長ねぎ | 醤油 塩 チキンブイヨン(鶏) 鶏骨(鶏・卵) | |
| | チャプスイ | 鶏肉 | でん粉 ごま油 油 | 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ ピーマン 竹の子 しいたけ ブロッコリー 木くらげ 生姜 にんにく | 中華ベース (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) 醤油 塩 | |
| | 杏仁風プリン | 豆乳(大豆) | 水あめ ぶどう糖 でん粉 コーンスターチ | りんご もも あんず | カロチノイド クエン酸 乳酸カルシウム | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補キ* - 528 kcal | たんぱく質 19.6 g | 脂質 11.4 g | 炭水化物 85.4 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補キ* - 637 kcal | たんぱく質 24.1 g | 脂質 13.3 g | 炭水化物 103.4 g | |
| 22日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北谷小6年 北玉小5年 |
| | 全粒粉パン | 脱脂粉乳(乳) | 小麦粉 ショートニング 砂糖 | | イースト 塩 | |
| | パンプキンポタージュ | 生クリーム(乳) | じゃがいも 小麦粉 バター(乳) | かぼちゃ 人参 玉ねぎ コーン パセリ | 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏) | |
| | キャベツとコーンのソテー | ウインナー(豚) | バター(乳) 油 | キャベツ 人参 コーン | 塩 コショウ | |
| | メンチカツ | 鶏肉 豚肉 大豆 | 豚脂 砂糖 でん粉 なたね油 油 | キャベツ 玉ねぎ | 食塩 醤油 みりん 炭酸カルシウム | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補キ* - 690 kcal | たんぱく質 23.3 g | 脂質 28.6 g | 炭水化物 84.3 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補キ* - 826 kcal | たんぱく質 27.6 g | 脂質 34.2 g | 炭水化物 101.5 g | |
| 24日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 全幼稚園 北玉小5年 浜川小6年 第二小6年 |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | 筑前煮 | 鶏肉 ちくわ(卵抜き) | 里芋 こんにゃく 砂糖 油 | 大根 人参 竹の子 ごぼう れんこん 絹さや | 醤油 みりん 塩 かつおだし | |
| | 焼きサバのシークワサーかけ | さば | | | 塩 コショウ シークワサー果汁 | |
| | くだもの | | | みかん | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補キ* - 648 kcal | たんぱく質 26.8 g | 脂質 22.8 g | 炭水化物 84.8 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補キ* - 764 kcal | たんぱく質 31.4 g | 脂質 26.7 g | 炭水化物 101.1 g | |
| 25日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 浜川小6年 第二小6年 |
| | カレーうどん | 豚肉 なた(大豆) 油揚げ(大豆) | うどん 油 | 人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ しいたけ | カレー粉 塩 酒 醤油 みりん ウスターソース かつおだし チキンブイヨン(鶏) | |
| | 白菜のゆずドレ和え | ツナ | 砂糖 | 白菜 きゅうり 人参 もやし | 酢 塩 コショウ 和風ドレッシング (小麦・大豆・りんご) | |
| | きびなごの甘酢かけ | きびなご | 小麦粉 でん粉 油 砂糖 | 生姜 | 醤油 みりん 酢 とうがらし | |
| | カスタードワッフル(小学・中学) | 脱脂粉乳(乳) 卵 | 小麦粉 砂糖 なたね油 水あめ バター でん粉 | | 食塩 カロチン | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補キ* - 502 kcal | たんぱく質 24.6 g | 脂質 19.9 g | 炭水化物 57.7 g | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補キ* - 590 kcal | たんぱく質 29.8 g | 脂質 23.4 g | 炭水化物 68.2 g | |
| 28日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  |
| | 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | ゆし豆腐のみそ汁 | ゆし豆腐(大豆) 白みそ | | 長ねぎ | かつおだし | |
| | からし菜炒め | ベーコン(豚・大豆) かまぼこ(大豆) | 油 | からし菜 もやし 人参 | 塩 | |
| | ふりかけ | かつお節のり あおさ 大豆 | ごま 砂糖 でん粉 | 抹茶 | 食塩 醤油 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補キ* - 512 kcal | たんぱく質 20.6 g | 脂質 16.5 g | 炭水化物 69.7 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補キ* - 629 kcal | たんぱく質 24.3 g | 脂質 18.7 g | 炭水化物 90.3 g | |
| 29日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  |
| | きびごはん | | 米 もちきび | | | |
| | 鶏汁 | 鶏肉 豆腐(大豆) 昆布 | | 大根 人参 山東菜 | 酒 醤油 みりん 塩 昆布だし かつおだし | |
| | ちくわのマヨネーズ焼き | ちくわ(卵抜き) チーズ(乳) 生クリーム(乳) かつお節 青のり | ノンエッグマヨネーズ | | | |
| | 小松菜ともやしの和え物 | | 砂糖 ごま油 | 人参 小松菜 もやし | 醤油 酢 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補キ* - 534 kcal | たんぱく質 21.7 g | 脂質 15.5 g | 炭水化物 77.8 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補キ* - 653 kcal | たんぱく質 25.3 g | 脂質 17.3 g | 炭水化物 100.8 g | |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|------------|----------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--|-------|
| 30日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北玉幼稚園 |
| | 胚芽ごはん | | はいが米 米 | | | |
| | マーボー豆腐 | 豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ | でん粉 砂糖 ごま油 油 | 人参 玉ねぎ たら たらけのこ 木くらげ にんにく 生姜 | 醤油 酒 塩 ケチャップ 豆板醤 甜麺醬(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏) | |
| | 胡瓜と大根のタンカン香り和え | ちくわ(卵抜き) | 砂糖 | 大根 きゅうり | 酢 塩 タンカンドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン) | |
| | くだもの | | | かき | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補 ⁺ - 655 kcal | たんぱく質 27.1 g | 脂質 22.2 g | 炭水化物 90.8 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補 ⁺ - 783 kcal | たんぱく質 32.4 g | 脂質 25.8 g | 炭水化物 109.8 g | |